ispobrandnewAward

USB CONNECT

PC-Software © ike software solutions · AUSTRIA
ike SOFTWARE SOLUTIONS
www.ike-software.com

Ergometer-Computer
Profiergometer 3000 Watt

Das Gerät ist ein Trainingsgerät der Klasse SA und nicht für kommerzielle Nutzung und medizinische Zwecke geeignet und zugelassen. Für kommerzielle Nutzung ist ein extra Servicepaket abzuschließen damit Garantie- und Gewährleistungsansprüche bestehen bleiben.

AIRSTREEEM.COM

AIRSTREEEM.COM
DIE ÖSTERREICHISCHE RENNRAD- UND TRIATHLONMARKE

PROFIERGOMETER

ENTWICKELT IN ÖSTERREICH

isco brandnew
presented by Thermo Cool
WINNER

- GERÄUSCHLOS
- PERFEKTER RUNDLAUF WIE IM FREIEN
- GEEIGNET FÜR WATTGESTEUERTES TRAINING

MATTHIAS KRIZEK,
Österreichischer Staatsmeister 2011,
Team 2000 Veneto Marchiol

FAHREN UND TRAINIEREN WIE PROFIS

- PRO ENGINEER 3000 WATT
  Hochpräzisions-Wirbelstrombremse (Klasse A)
- HOCHPRÄZISIONS-Trittfrequenzsensor
- EASY ADJUST
  - ALL BIKE FIT-Rahmenkonstruktion
  - Rahmenlängen-Einstellung
  - Flexible Fahrrad-Gabelaufnahme
  - Schwenkbare Computersäule
- HIGHTECH-Carbonlackierung

- Google Earth™-Streckenprofile
- Import von GPS Streckenprofilen
- Individuelle Trainingsprofile/Wattprofile
- Leistungstests (Conconi, Stufentest)

- Trainingsdokumentation
- Trainingsauswertung
- Herzfrequenz- / Trittfrequenz- / Leistungskurven

USB CONNECT
ke SOFTWARE SOLUTIONS

REFERENZEN

Steffen Justus (GER, 2. Platz WM 2010 Triathlon Sprint), Matthias Krizek (österreichischer Staatsmeister 2011), Franz Höfer (Triathlonstaatsmeister), Helmut Dollinger (web4trainer, Trainer von Thomas Rohregger), Crossklinik Schweiz, Sportsclinic Austria, Gerald Bauer (Sportwissenschaftler), Prophysio u.v.m.

gangart Sport & Orthopädie

SOLESTAR

„SOLESTAR ist für mich unverzichtbar!",
Robert Wagner, Deutscher Meister 2011

TECHNISCHE DATEN

- Genauigkeitsklasse SA, Ergometer drehzahlunabhängig
- Schwungscheibenset: titanbeschichtet, 14,2 kg, SKF-Industrie-Lagerung
- Antriebsscheibe: CNC verchromt, Ø 30 cm für perfekten Rundlauf
- Antriebssystem: Markenriemen Hutchinson
- Bremssystem: Hochpräzisions-Wirbelstrombremse, elektronisch
- Bremsleistung: 25–3000 Watt
- Max. Bremsleistung: 3000 Watt bei 100 Umdrehungen
- Wattregelung: Watt-Schritte, elektronisch
- Stromversorgung: Netzteil im Gerätegehäuse 110–230 V, 26 V–2500 mA
- Gewicht: ca. 35 kg
- Maximales Benutzergewicht: 120 kg*
- Aufstellmaße: (L/B/H) 208/52/107 cm (ohne Fahrrad)

Beim Kauf eines Airstreeem.com Ergometers wird der Besuch einer Ergometerschulung bei Airstreeem empfohlen. Nähere Infos: www.airstreeem.com

* Die maximalen Gewichtsangaben des Fahrradherstellers sind zu beachten!

TRAININGSCOMPUTER

- Integrierte Hilfe-Menüführung: eine Bildlaufleiste informiert Sie über den nächsten Bedienschritt
- Anzeige: Uhrzeit, Datum, Trainingszeit, Geschwindigkeit, Spitzengeschwindigkeit, Distanz, Gesamtdistanz, Durchschnittswerte Watt/Puls, Trittfrequenz/RPM, ca. Energieverbrauch, 10 individuelle Benutzerprofile
- Pulsmessung: über Brustgurt-Empfänger, 5 Zielherzfrequenzzonen je Benutzer, programmierbare Wattobergrenze, Aerobe Pulszone, Durchschnittswerte, Vorgabemöglichkeiten
- Display: 7 Zoll TFT Monitor (11,5 × 6,8 cm)
- Programme: Manuelles Programm, Watt-Programm, Herzfrequenzgesteuertes Programm, trittfrequenzgesteuertes Programm (RPM), 5 vorprogrammierte Programmprofile, File Management (Speichern & Laden von Trainingseinheiten)
- Software: Individuelle Programmerstellung durch PC-Download mittels IKE Software (IKE Airstreeem), Leistungstestprogramme (Stufentest, individuelle Leistungstests), Routenplanung und Routenverwaltung

Preis: € 2.500,–

Exkl. Versand und Servicepaket für kommerzielle Benutzer. Lieferung nur nach Österreich. Anmerkung: es handelt sich um kein Medizinprodukt!

Inhalt

1. Erklärung der Tastatur ... 4

2. Erklärung des Startbildschirms ... 5

3. Erklärung des Hauptmenübildschirms ... 5

4. Erklärung der Trainingsbildschirme ... 1 und 2
   4.1. Trainingsbildschirm-Display1 ... 6
   4.2. Trainingsbildschirm-Display2 ... 7

5. Einstellen Uhrzeit und Datum ... 8

6. Benutzerprofil erfassen ... 9

7. Quickstart - Schnellstart Programm ... 10

8. Speichern und Öffnen von Trainingsdaten ... 11

9. Programmübersicht
   9.1. Kurzbeschreibung der Programme ... 12
   9.2. Manuelles Programm ... 13
   9.3. Watt Programm ... 14
   9.4. Herzfrequenzgesteuertes Programm ... 15
   9.5. Trittfrequenzgesteuertes Programm ... 16
   9.6. Stufentestprofil Programm ... 17
   9.7. Vorprogrammierte Trainingsprogramme ... 18
   9.8. PC-Download von Trainingsprofilen ... 19

10. Übersicht Erklärung von USB-Connect ... 20

WICHTIGE HINWEISE: BITTE LESEN!

- Das Gerät ist nicht für kommerzielle Nutzung und medizinische Zwecke geeignet und zugelassen. Bei kommerzieller Nutzung und Beanspruchung ist ein zusätzliches Servicepaket abzuschließen damit Garantie und Gewährleistungsansprüche Aufgrund der größeren Abnutzung der Verschleißteile abgedeckt und gewährt werden. Kontaktieren Sie uns diesbezüglich.

- Die in der Montageanleitung abgedruckten Garantiebestimmungen sind für private nicht kommerzielle Nutzung gültig.

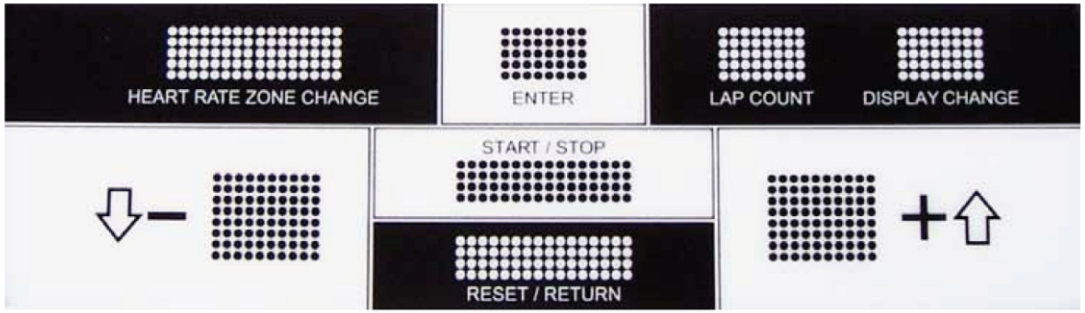
- Die in der Montageanleitung abgedruckten Sicherheitshinweise sind zwingend zu befolgen.

- Beachten Sie das Beiblatt zu Ihrem Computer auf welchen Servicekontakt und wichtige Hinweise zum Computer abgedruckt sind.

HINWEIS: Macht Sie beim Lesen der Bedienungsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam

ACHTUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.

WARNUNG
Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).



1. Erklärung der Tastatur

HEART RATE ZONE CHANGE - Taste: Ermöglicht Ihnen das Wechseln der von Ihnen eingestellten Herzfrequenzzonen während des Trainings.

Diese Funktion ist in den Programmen MANUAL, WATT und QUICKSTART möglich.

ENTER - Taste: Zum Bestätigen sämtlicher Eingaben und zum Navigieren in den jeweiligen Menüs.

LAP COUNT - Taste: Zwischenzeitnahme (Rundenzähler) während des Trainings.

DISPLAY CHANGE - Taste: Schaltet zwischen den zwei möglichen Trainingsbildschirmen um.

MINUS, PFEIL NACH UNTEN - Taste: Sie navigieren im Menü eine Zeile nach unten bzw. können während des Trainings den Widerstand reduzieren. Das Halten der - Taste ermöglicht einen Schnelldurchlauf.

START/STOP - Taste: Zum Starten und Stoppen der Trainings.

RESET/RETURN - Taste: Zum Navigieren in den Menüs einen Schritt zurück.

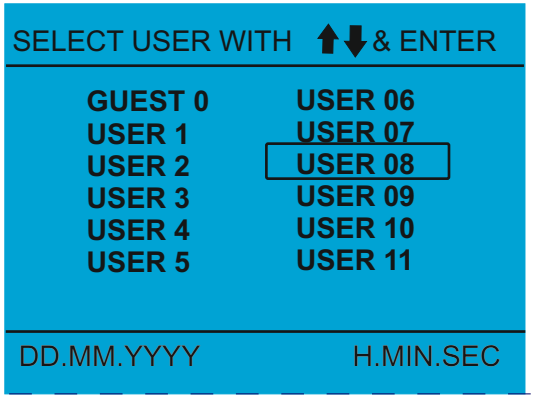
PLUS, PFEIL NACH OBEN - Teste : Sie navigieren im Menü eine Zeile nach oben bzw. können während des Trainings den Widerstand erhöhen. Das Halten der + Taste ermöglicht einen Schnelldurchlauf.

WATT Schnelleinstelltaste auf 70 Watt:
Möchten Sie während des Trainings den Tretwiderstand auf 70 Watt regulieren drücken Sie gleichzeitig die PLUS- und LAP COUNT-Taste oder die MINUS und LAP COUNT-Taste. Diese Funktion ist vor allem für Intervalltrainings sinnvoll.

2. Startbildschirm

- Wenn das Gerät gestartet wird erscheint der Startbildschirm.
- In der oberen Hilfemenüführungszeile (PRESS ANY BUTTON) wird in englischer Sprache angezeigt, welcher Bedienschritt notwendig ist.
- Drücken Sie eine beliebige Taste (PRESS ANY BUTTON) um in das nächste Menü zu gelangen.

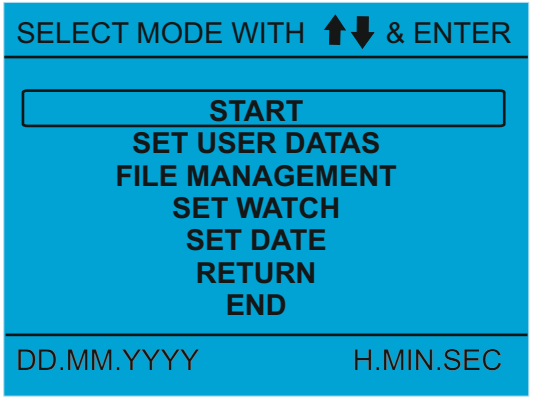
Unten weiter



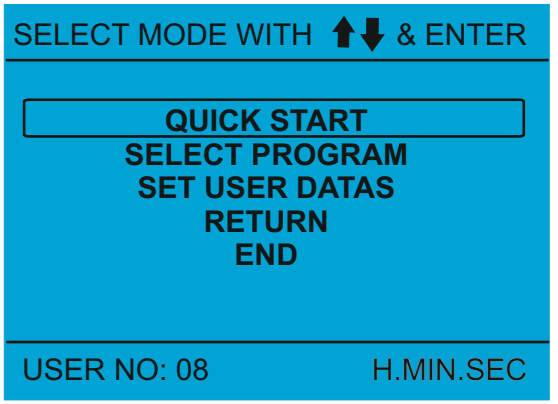
- Wählen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste einen unbelegten Benutzer aus (in diesem Beispiel Benutzer 08) und bestätigen Sie diesen mit der ENTER-Taste.

Ist bereits ein Benutzername vergeben erscheint statt „USER 08 der vergebene Benutzername.

3. Hauptmenübildschirm



- Nach dem Startmenü kommen Sie in das Hauptmenü.
- Im Hauptmenü und in allen Untermenüs können Sie mit der PLUS- und MINUS- Taste (Pfeil nach oben und unten) navigieren. Ein rechteckiger Kasten (siehe START) markiert Ihre aktuelle Wahl.
- Durch Drücken der ENTER - Taste bestätigen Sie Ihre Wahl.
- Durch Drücken der RETURN/RESET- Taste gelangen Sie einen Menüpunkt zurück.



siehe Kapitel Quickstart-Programm (Schnellstart Programm)

- Quickstart (Schnellstart Programm). Sie beginnen sofort mit dem Training. Das Programm ist von Level 1-90 stufengesteuert.
- Select Program (Programm wählen). Sie wählen Ihr Wunschprogramm. Siehe Kapitel Programmübersicht.
- Set User Data (Benutzerdaten erfassen). Erfassen Sie Ihre persönlichen Daten. Siehe Kapitel Benutzerprofil erfassen.

4.1. Erklärung Trainingsbildschirm-Display1

A. Die oberste Menüführungszeile gibt Infos (in englischer Sprache) über den nächsten Bedienschritt.

Drücken Sie die DISPLAY CHANGE - Taste um zwischen den beiden möglichen Trainingsbildschirmen zu wechseln.

1. LAP: Zeigt und zählt die Runden/Zwischenzeiten (1-100).

2. KM: Zeigt die zurückgelegte Wegstrecke in km von 0,0 bis maximal 999,9 km an.

3. USER: Zeigt die Nummer des gerade aktiven Benutzers an.

4. Linke y-Achse: Zeigt die momentan pedalierten Wattwiderstand von 0-500 in Form eines dünnen, weißen Balkens ganz links an der Achse. Verändert sich der Tretwiderstand ändert sich der Balken auf den aktuellen Wert. Wird mit mehr als 500 Watt gefahren, schaltet das Display automatisch auf eine zweite Displayansicht von 500 bis 1000 Watt.

5. Watt-Kurve: Der dicke weiße Balken wird alle 15 Sekunden erstellt und stellt die Watt-Kurve dar.

6. Rechte y-Achse: Zeigt die momentane Herzfrequenz von 0 bis max. 220 an. Wenn der Benutzer mit einer Herzfrequenz von 155 Schlägen fährt, ist der Balken rechts an der Achse bis 155 markiert.

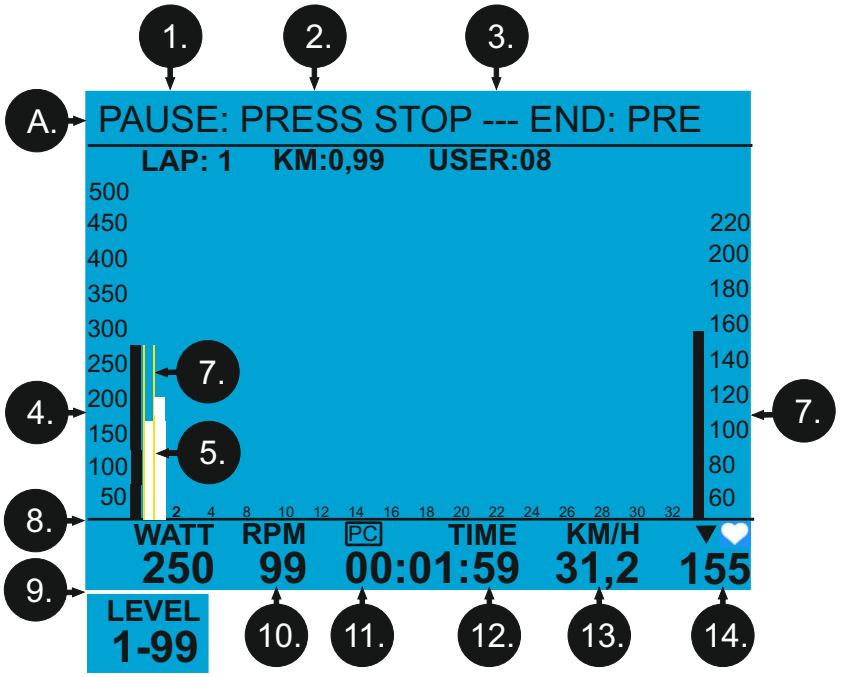
7. Herzfrequenzkurve: Der dünne gelbe Balken wird alle 15 Sekunden erstellt und stellt die aktuelle Herzfrequenzkurve als Balkendiagramm an.

8. X-Achse: Zeigt die Zeit von 0 bis 32 Minuten in 2 Minuten Schritten an.

Nach mehr als 32 Minuten wird automatisch auf einen neuen Bildschirm gewechselt.

9. Zeigt im Watt-, Test- und in den vorprogrammierten Programmen den Tretwiderstand von 0 bis 3000 Watt an. In allen anderen Programmen (Quickstart) wird der Tretwiderstand in Leveln (Stufen) dargestellt.

10. RPM: Zeigt die aktuelle Trittfrequenz/RPM von bis 299 Umdrehungen pro Minute an.



11. PC: Zeigt ob über das USB-CONNECT Kabel ein Verbindung zum Computer besteht.

Eine Verbindung zur IKE PC-Trainigssoftware ist ausschließlich im Wattprogramm möglich.

12. KM/H: Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in KM/H an.

Die Geschwindigkeitsformel ist wattgesteuert und geht von folgenden Parametern aus: Fahrradgewicht 8kg, Höhe: 350Hm, Wind 3 km/h, Rennradreifen, Benutzergewicht/Größe: 70 kg/ 170cm, Oberlenkerhaltung. Es handelt sich um einen Richtwert.

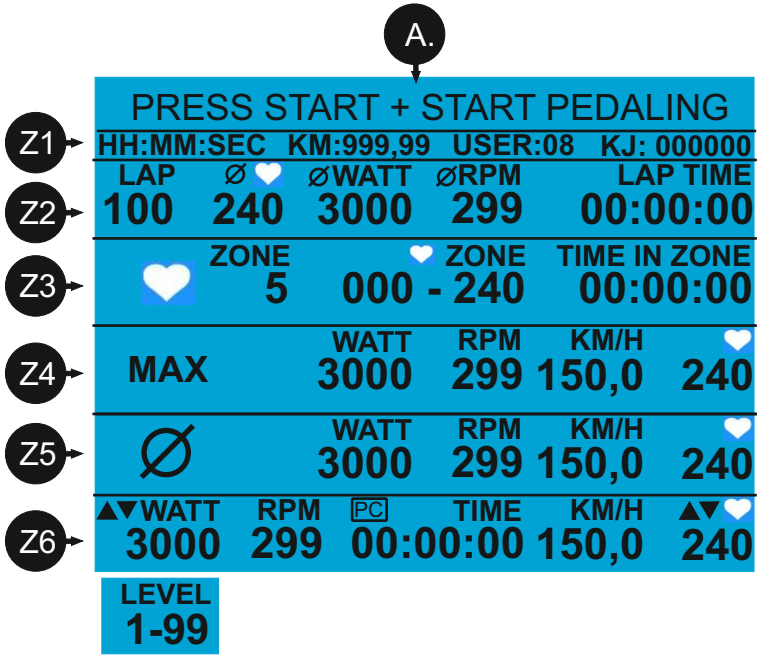
13. TIME: Zeigt und zählt die Trainingszeit in Stunden:Minuten:Sekunden.

14. Herzfrequenz: zeigt die aktuelle Herzfrequenz von 0 bis 240 Schlägen Herzfrequenz (Puls) an.

4.2. Erklärung Trainingsbildschirm-Display2

A. Die oberste Menüführungszeile gibt Infos (in englischer Sprache) über den nächsten Bedienschritt.

Drücken Sie die DISPLAY CHANGE - Taste um zwischen den beiden möglichen Trainingsbildschirmen zu wechseln.



Z1 1. Zeile: Zeigt die aktuelle Uhrzeit in Stunden:Minuten:Sekunden, die zurückgelegte Wegstrecke in KM, die aktive Benutzernummer (USER) und die verbrannten Kilokalorien an.

Bei den angegebenen Kalorienwerten handelt es sich um Richtwerte ohne medizinische Genauigkeit.

Umrechnung:
1 Kilokalorie (kcal) = 4,185 Kilojoule (kJ)
1 Kilojoule (kJ) = 0,239 Kilokalorien (kcal)

Z2 2. Zeile: Zeigt die aktuelle Runde (LAP), die Durchschnitts-Herzfrequenz der aktuellen Runde (AVG Herz), die Durschnitts-Watt der aktuellen Runde (AVG Watt), die Durchschnitts-Trittfrequenz der aktuellen Runde (AVG RPM) und die aktuelle Rundenzeit (LAP TIME) an.

Runden/Zwischenzeiten können durch Drücken der LAP COUNT-Taste gezählt und gespeichert werden.

Z3 3. Zeile: Zeigt die Nummer der aktuell aktiven Zielherzfrequenzzone (ZONE), die voreingestellten Herzfrequenzwerte der aktiven Zonen und die aktuelle absolvierte Zeit in der Zielherzfrequenzzone an (TIME IN ZONE).

Herzfrequenzzonen können durch Drücken der HEART RATE ZONE- Taste gewechselt werden.

Z4 4. Zeile: Zeigt alle Maximalwerte der Gesamtfahrzeit an.

Z5 5. Zeile: Zeigt alle Durchschnittswerte der Gesamtfahrzeit an.

Diese Durchschnittswerte können Aufgrund der Speicherintervalle von den tatsächlichen Durchschnittswerten abweichen.

Z6 6. Zeile: Zeigt die aktuellen Werte an.

WARNUNG: Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke geeignet. Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl Training sofort beenden!

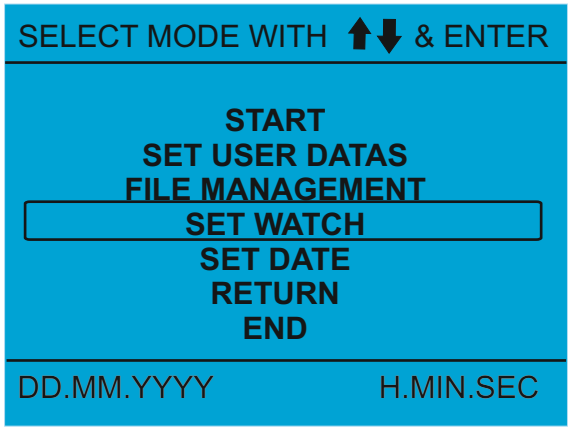
Der Computer arbeitet mit einem uncodierten Polar-Herzfrequenzempfänger. Wir empfehlen einen Polar T-31 Sendebrustgurt (nicht im Lieferumfang).

Der Polar Herzfrequenzempfänger muss zwingend vor der Stromverbindung im Computer eingesteckt sein da ansonsten die Elektronik des Computers beschädigt werden kann. Dieser Hinweis entfällt wenn Ihr Computer über einen integrierten Herzfrequenzsensor verfügt.

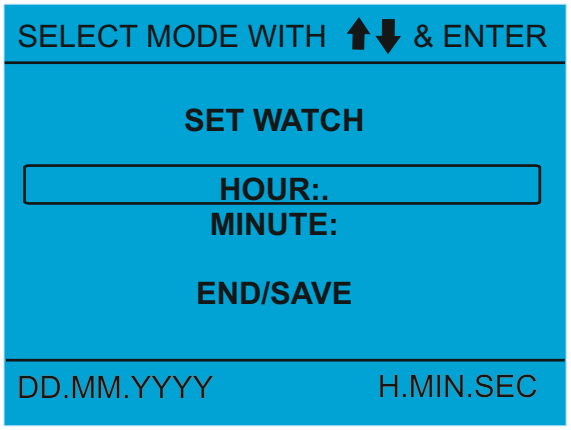
DISPLAY CHANGE

Drücken Sie die DISPLAY CHANGE - Taste um zwischen Trainingsbildschirm 1 (Display1) und Trainingbildschirm 2 (Display2) zu wechseln.

5. Einstellen von Uhrzeit und Datum



Rechts weiter



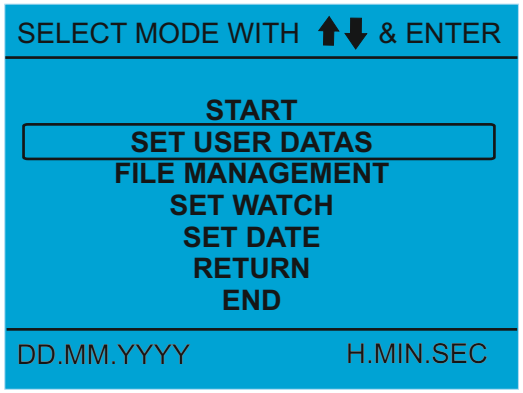
- Wählen Sie im Hauptmenübildschirm mit der PLUS oder MINUS-Taste SET WATCH (Uhrzeit einstellen) oder SET DATE (Datum einstellen).
- In der oberen Hilfemenüführungszeile (SELECT MODE WITH + - & ENTER / MODUS WÄHLEN MIT + - und mit ENTER-Taste bestätigen) wird in englischer Sprache angezeigt welcher Bedienschritt notwendig ist.

Beispiel einstellen der Uhrzeit:

- Wählen Sie HOUR (Stunde) um die aktuelle Stunde mit der PLUS oder MINUS-Taste einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.
- Wählen Sie MINUTE (Minute) um die aktuelle Minute mit der PLUS oder MINUS-Taste einzustellen. Bestätigen Sie Ihre Eingabe mit ENTER.
- Wählen Sie END/SAVE (ENDE/SPEICHERN) um das Uhrzeitmenü zu verlassen und die Eingabe zu Speichern.

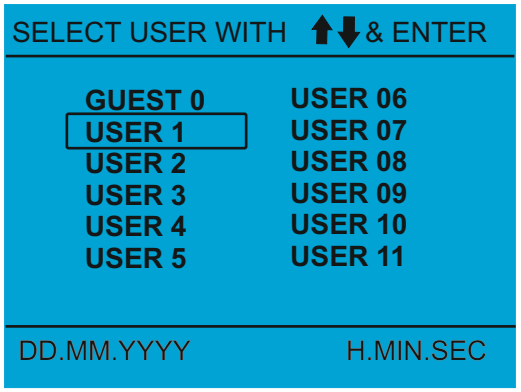
Analog gehen Sie im Menü SET DATE (Datum einstellen) vor.

6. Benutzerprofil erfassen



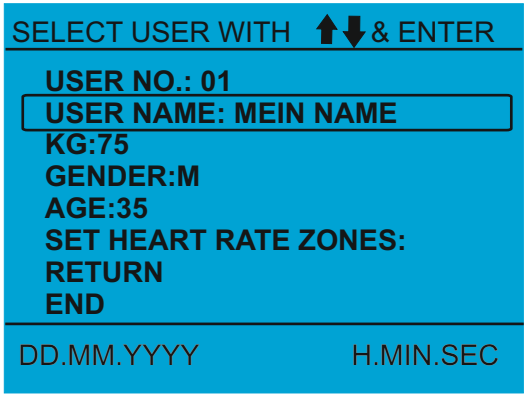
Rechts weiter

- Wählen Sie im Hauptmenü mit der PLUS oder MINUS -Taste SET USER DATAS (Benutzerprofil erfassen) und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.



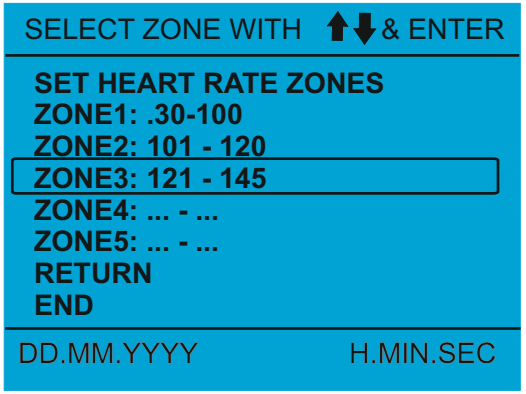
Unten Links weiter

- Wählen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste einen unbelegten Benutzer aus und bestätigen Sie diesen mit der ENTER-Taste.



Rechts weiter

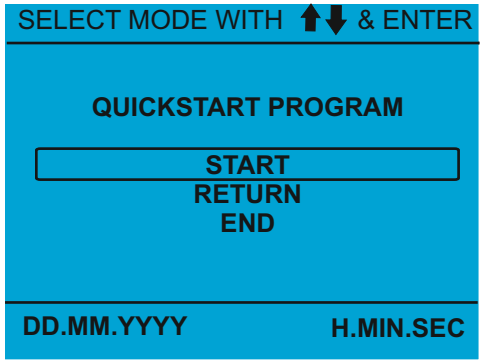
- Wählen Sie im gewählten Benutzerprofil mit der PLUS oder MINUS-Taste den gewünschten Wert aus und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- USER NAME (Benutzername): Buchstaben und Zahlen werden mit der PLUS oder MINUS-Taste ausgewählt und mit der ENTER-Taste bestätigt.
  Durch Drücken RESET/RETURN- Taste beenden Sie die Namens-eingabe.
- KG: Benutzergewicht in kg
- GENDER: Geschlecht (M=männlich, F=Weiblich)
- AGE: Alter in Jahre
- SET HEART RATE ZONE: Zielherzfrequenzzonen voreinstellen .



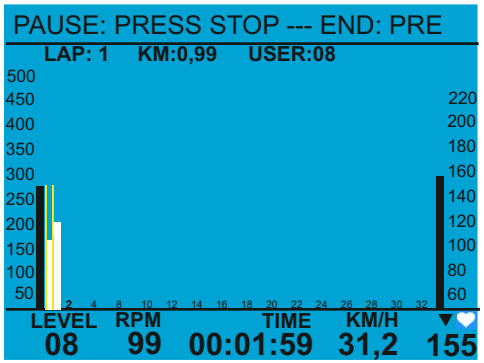
- Wählen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste ZONE1 (Zielherz-frequenzbereich 1) und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Stellen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste den unteren Wert des Ziel-herzfrequenzbereichs ein und bestätigen Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste ZONE2 (Zielherz-frequenzbereich 2) und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste. Der untere Wert ist automatisch eine Zahl größer als der obere Zielpuls der ZONE1.

Es muss nicht für alle Zielherzfrequenzzonen ein Wert vorgegeben werden.
Es stehen max. 5 Zielherzfrequenzzonen je Benutzer zur Verfügung.
Als Gastbenutzer (User: Guest) ist keine Vorgabe möglich.
Mit der Taste HEART RATE ZONE CHANGE schalten Sie während des Trainings zwischen den Herzfrequenzzonen um.

7. Quickstart - Schnellstart Programm

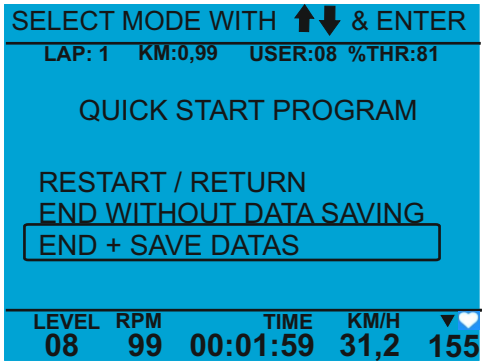


Rechts weiter

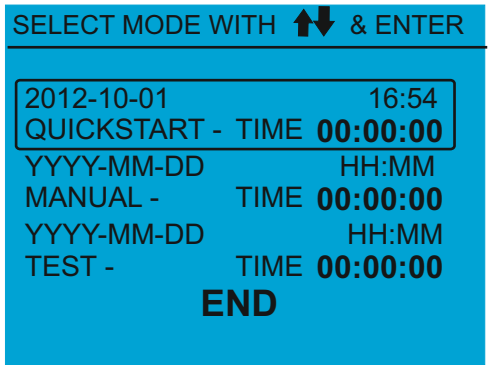


- Wählen Sie mit den Tasten + und - START und bestätigen Sie mit der Taste ENTER um mit dem Training zu beginnen.
  Mit RETURN gelangen Sie ins Hauptmenü zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

- Treten Sie in die Pedale.
  Beispiel: Der Benutzer 08 pedaliert im Level (Stufe) 8 seit 1:59 Minuten, 0,99 Kilometer sind gefahren.
  Wie in allen Programmen kann durch Drücken der DISPLAY CHANGE -Taste zwischen Trainingsbildschirm1 und 2 gewechselt werden.


SELECT MODE WITH & ENTER
LAP: 1 KM:0,99 USER:08 %THR:81
QUICK START PROGRAM
RESTART / RETURN
END WITHOUT DATA SAVING
END + SAVE DATAS
LEVEL RPM TIME KM/H
08 99 00:01:59 31,2 155

END + SAVE DATAS
ENDE UND DATEN SPEICHERN



Pause/ Stopp /Speichern:

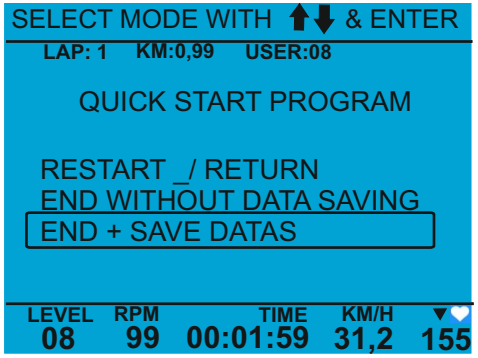
- Drücken Sie die START/STOPP-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS oder MINUS-Taste unter folgende Optionen aus:
  - RESTART/RETURN um die Trainingseinheit fortzusetzen.
  - END WITHOUT DATA SAVING um ohne Datenspeicherung in den Start-menübildschirm zurück zu gelangen.
  - END + SAVE DATAS um die aktuelle Trainingseinheit zu speichern.
- Mit der ENTER-Taste bestätigen Sie Ihre Wahl.

Speichern:

- Es werden der Programmname, Datum, Tageszeit und die Trainings-zeit angezeigt.

Eine genaue Aufzeichnung von Trainingseinheiten und Trainings-kurven ist ausschließlich bei einer aktiven USB Connect Ver-bindung zur IKE-PC Software während des Trainings möglich. Die Trainingsdaten werden am PC aufgezeichnet und können nur im Wattprogramm (nicht im Quickstartprogramm) an den PC über-tragen werden.

8. Speichern und Öffnen von Trainingsdaten

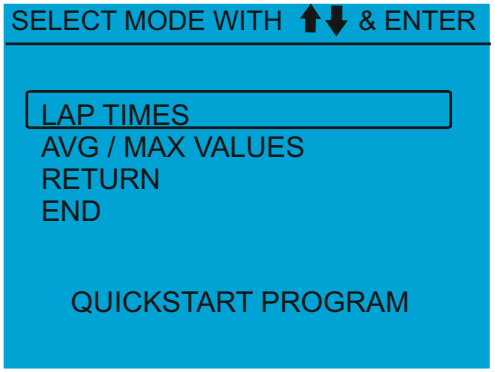

SELECT MODE WITH & ENTER
LAP: 1 KM:0,99 USER:08
QUICK START PROGRAM
RESTART _/ RETURN
END WITHOUT DATA SAVING
END + SAVE DATAS
LEVEL RPM TIME KM/H
08 99 00:01:59 31,2 155

Rechts weiter

Möglichkeit 1 - Speichern und Öffnen nach der Trainingseinheit

- Stoppen Sie Ihre Trainingseinheit mit der START/STOPP-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste SAVE DATAS und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um die Trainingseinheit zu speichern.

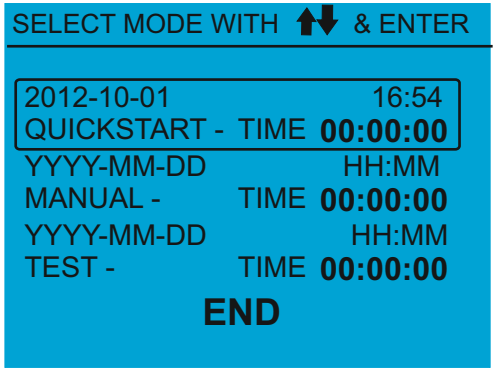
Mit RETURN gelangen Sie ins Hauptmenü zurück.



Rechts weiter

- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste um die gespeicherte Trainingseinheit aufzurufen:
  - LAP TIMES um die Rundendokumentation aufzurufen.
  - AVG/ MAX VALUES um die Durchschnitts- und maximalen Trainingswerte aufzurufen.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl mit der ENTER-Taste.

Im Menü Programm (S.12) können Sie unter OPEN SAVED DATAS die zuletzt gesicherten Runden und Durchschnittswerte aufrufen.

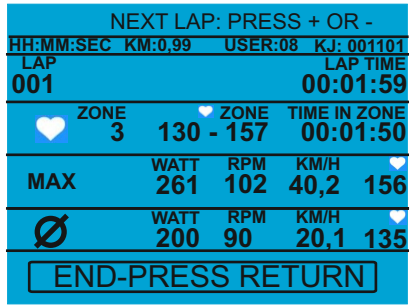


Unten Links weiter

- Es werden der Programmname, Datum, Tageszeit und die Trainingszeit angezeigt.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste die gewünschte Einheit welches Sie öffnen möchten und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste

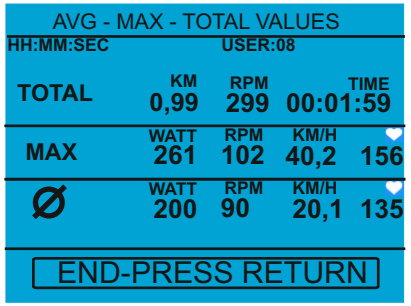
Eine genaue Aufzeichnung von Trainingseinheiten und Trainingskurven ist ausschließlich bei einer aktiven USB Connect Verbindung zur IKE-PC Software während des Trainings möglich. Die Trainingsdaten werden am PC aufgezeichnet und können nur im Wattprogramm (nicht im Quickstartprogramm) an den PC übertragen werden. Ist der Speicher voll, wird der älteste Speicherstand automatisch gelöscht.

LAP TIMES


NEXT LAP: PRESS + OR -
HH:MM:SEC KM:0,99 USER:08 KJ: 001101
LAP LAP TIME
001 00:01:59
ZONE ZONE TIME IN ZONE
3 130 - 157 00:01:50
WATT RPM KM/H
MAX 261 102 40,2 156
WATT RPM KM/H
Ø 200 90 20,1 135
END-PRESS RETURN

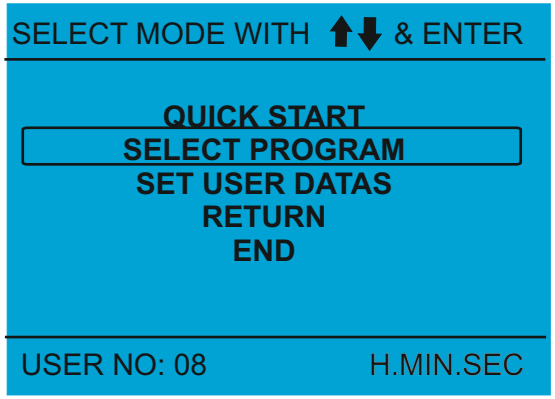
- Haben Sie LAP TIMES (Rundenzeiten) gewählt können Sie alle Runden mit der PLUS und MINUS -Taste aufrufen.
- Beenden Sie mit RETURN/RESET.

AVG / MAX VALUES

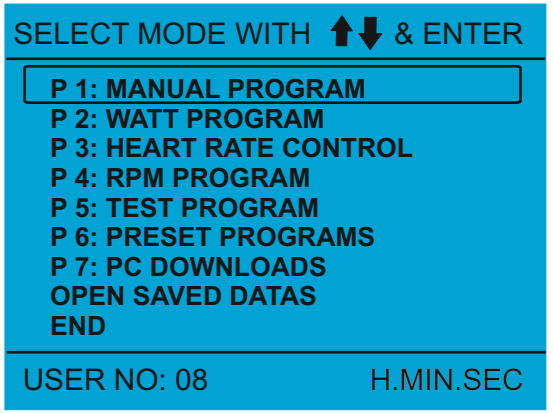


- Haben Sie AVG/MAX VALUES gewählt können Sie die Durchschitts- und maximalen Trainings werte aufrufen.
- Beenden Sie mit RETURN/RESET.

9. Programmübersicht



Rechts weiter



- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste SELECT PROGRAM (Programm auswählen) und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
  Mit RETURN gelangen Sie ins Hauptmenü zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste das gewünschte Programm und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
  Mit RETURN gelangen Sie ins Hauptmenü zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

9.1. Kurzbeschreibung der Computerprogamme:

P1: MANUAL PROGRAM:
Manuelles Programm in welchem der Widerstand in 1-90 Stufen gesteuert wird. Details siehe Seite

P2: WATT PROGRAM:
Im wattgesteuerten Programm wird der Widerstand in Watt geregelt.
Eine Verbindung zur IKE-PC-Trainingssoftware ist ausschließlich im Wattprogramm möglich. Details siehe Seite

P3: HEART RATE PROGRAM:
Herzfrequenz gesteuerte Training. Der Widerstand wird nach einer voreingestellten Zielherzfrequenz geregelt. Details siehe Seite

P4: RPM PROGRAM:
Trittfrequenzgesteuertes Training. Der Widerstand wird nach einer voreingestellten Zieltrittfrequenz gesteuert. Details siehe Seite

P6: PRESET PROGRAM:
Sie können aus vorprogrammierten Trainingsprogrammen auswählen. Details siehe Seite

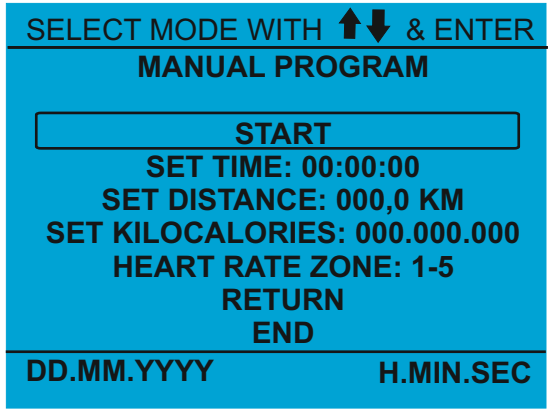
P7: PC DOWNLOADS:
Hier sind Wattprofile welche Sie am PC mit der IKE-Software erstellt haben und mit USB Connect übertragen haben gespeichert. Details siehe Seite

OPEN SAVED DATAS
Sie können die zuletzt gesicherten Trainingseinheiten öffnen und deren Runden und Zwischenzeiten ansehen (Siehe)
Details siehe Seite 11 im Kapitel 8.

9.2. Manuelles Programm

Kurzbeschreibung:
Dieses Programm ist wie auf das Quickstart-Programm stufengesteuert. Der Widerstand wird in 91 Stufen gesteuert und mit den PLUS und MINUS-Tasten vom Benutzer geregelt. **Eine Datenübertragung mittels USB-Connect an die IKE-PC Software ist in diesem Programm nicht möglich.**

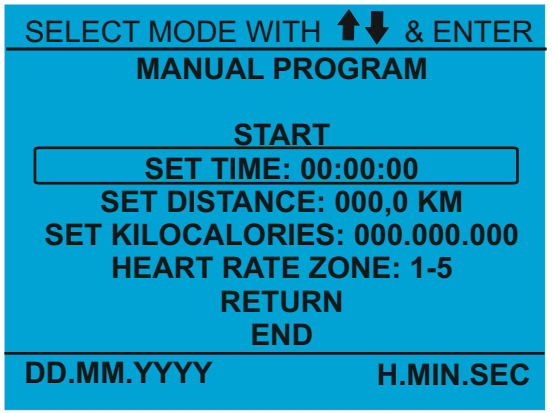
Möglichkeit1 - Sofort Trainieren:



- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um umgehend mit dem Training zu starten.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

Möglichkeit2 -Trainingsdaten für Countdowntraining vorgeben am Beispiel der Trainingszeit:



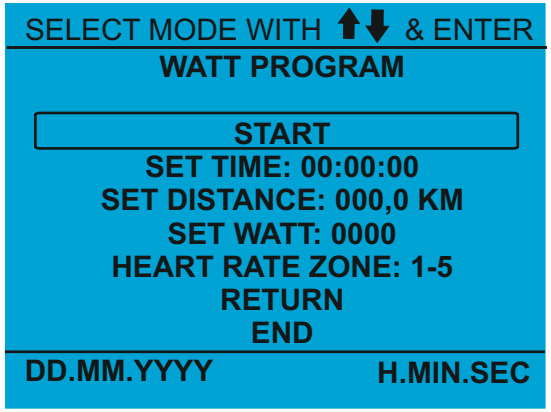
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste folgende Optionen:
  - SET TIME (Trainingszeit voreinstellen)
  - SET DISTANCE (Trainingskilometer voreinstellen)
  - SET KILOCALORIES (Kalorien voreinstellen)
  - HEART RATE ZONE (Herzfrequenzzone voreinstellen)
- Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Mit der PLUS und MINUS-Taste geben Sie Ihre Trainingszeitvorgabe vor und bestätigen diese mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um mit dem Training zu starten.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

9.3. Wattprogramm

Kurzbeschreibung:
Dieses Programm ist wattgesteuert. Der Widerstand wird kann in 5 Watt Schritten mit den Tasten + und - vom Benutzer gesteuert. **Eine Datenaufzeichnung über USB-Connect an die IKE-PC Software ist ausschließlich im WATT PROGRAMM möglich.**

Möglichkeit1 - Sofort Trainieren:

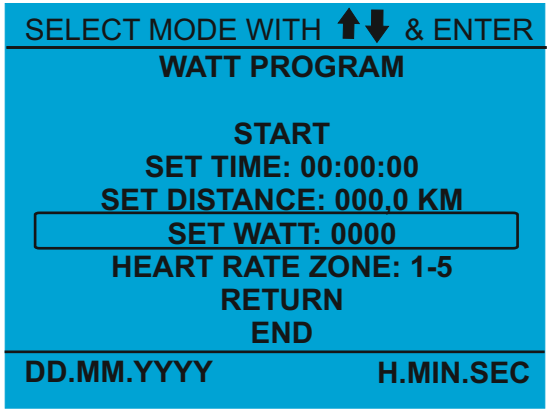


SET WATT = Pflichtfeld

- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um umgehend mit dem Training zu starten.
- Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

Eine Datenaufzeichnung über USB-Connect an die IKE-PC Software ist ausschließlich im WATT PROGRAMM möglich.

Möglichkeit2 -Trainingsdaten für Countdowntraining vorgeben am Beispiel der Trainingszeit:



Pflichtfeld

- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste folgende Optionen:
  - SET TIME (Trainingszeit voreinstellen)
  - SET DISTANCE (Trainingskilometer voreinstellen)
  - **SET WATT (WATT-Leistung voreinstellen)**
  - HEART RATE ZONE (Herzfrequenzzone voreinstellen)
- Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Mit der PLUS und MINUS-Taste geben Sie Ihre Trainingszeitvorgabe vor und bestätigen diese mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um mit dem Training zu starten.
  Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.
  Werden mehrere Werte voreingestellt beendet jener Wert welcher als erste 0 erreicht das Programm.

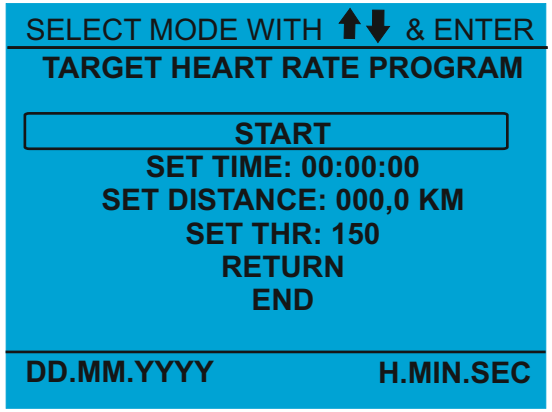
WATT Schnelleinstelltaste auf 70 Watt: Möchten Sie während des Trainings den Tretwiderstand auf 70 Watt regulieren drücken Sie gleichzeitig die PLUS- und LAP COUNT-Taste oder die MINUS und LAP COUNT-Taste. Diese Funktion ist vor allem für Intervalltrainings sinnvoll.

Drücken Sie die RESET/RETURN-Taste im Watt-Programm für 2 Sekunden um die Wattstufe von 5 auf 50 Watt/je Schritt zu ändern.

9.4. Herzfrequenzgesteuertes Programm

Kurzbeschreibung:
Dieses Programm startet mit 25 Watt Widerstand. Alle 15 Sekunden steigt der Widerstand um 5 Watt bis die gewünschte, voreingestellte Zielherzfrequenz erreicht ist. Übersteigt die aktuelle Herzfrequenz die Zielherzfrequenz um 5 Schläge, wird der Widerstand alle 15 Sekunden um 10 Watt gesenkt. Mit der PLUS und MINUS-Taste kann der Widerstand während des Trainings zusätzlich reguliert werden.

Möglichkeit1 - Sofort Trainieren:



SET THR = Pflichtfeld

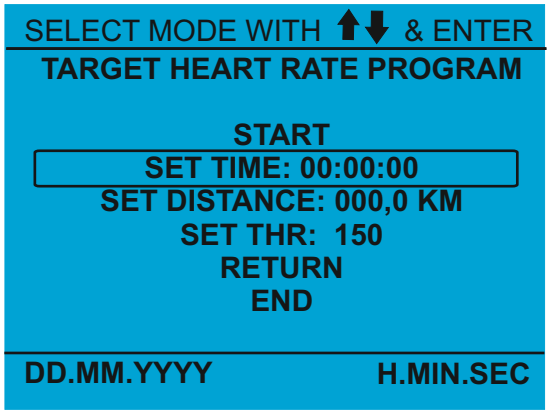
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit ENTER-Taste um umgehend mit dem Training zu starten.
  In diesem Programm muss eine Zielherzfrequenz (SET TARGET HEART RATE) voreingestellt werden.
- Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

WARNUNG: Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke geeignet. Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl Training sofort beenden! Die Trainingsvorgaben Ihres Arztes sind zu beachten!

Das Gerät arbeitet mit einem uncodierten Polar-Herzfrequenzempfänger. Wir empfehlen einen Polar T-31 Sendebrustgurt (nicht im Lieferumfang).

Der Polar Herzfrequenzempfänger muss zwingend vor der Stromverbindung im Computer eingesteckt sein da ansonsten die Elektronik des Computers beschädigt werden kann.

Möglichkeit2 -Trainingsdaten für Countdowntraining vorgeben am Beispiel der Trainingszeit:



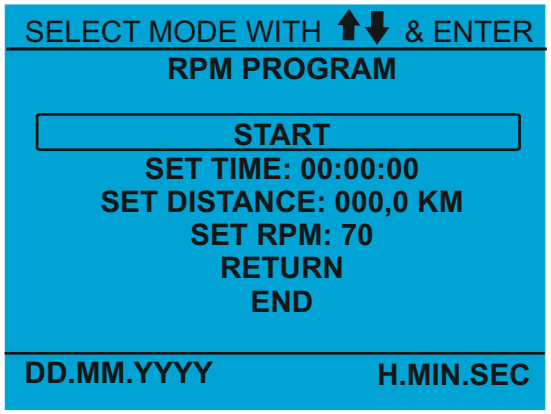
Pflichtfeld

- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste folgende Optionen:
  - SET TIME (Trainingszeit voreinstellen)
  - SET DISTANCE (Trainingskilometer voreinstellen)
  - **SET THR (Zielherzfrequenz voreinstellen)**
- Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Mit der PLUS und MINUS-Taste geben Sie Ihre Trainingszeitvorgabe vor und bestätigen diese mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um mit dem Training zu starten.
  Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
  Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

9.5. Trittfrequenzgesteuertes Programm

Kurzbeschreibung:
In diesem Programm geben Sie Ihre gewünschte Zieltrittfrequenz (RPM) ein. Der Computer regelt den Widerstand damit Sie immer mit der gewählten Zieltrittfrequenz pedalieren können. Fährt der Benutzer um 5 Umdrehungen schneller wie eingestellt oder um 6 Umdrehungen langsamer wird der Widerstand um 5 Watt/Sekunde angepasst.

Möglichkeit1 - Sofort Trainieren:

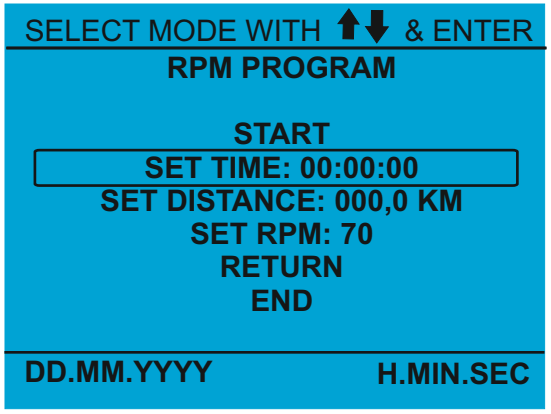


SET RPM = Pflichtfeld

- Wählen Sie mit + und - SET RPM und bestätigen Sie anschließend START mit ENTER um umgehend mit dem Training zu starten. In diesem Programm muss eine Zielherztrittfrequenz (SET RPM) voreingestellt werden.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

Möglichkeit2 -Trainingsdaten für Countdowntraining vorgeben am Beispiel der Trainingszeit:



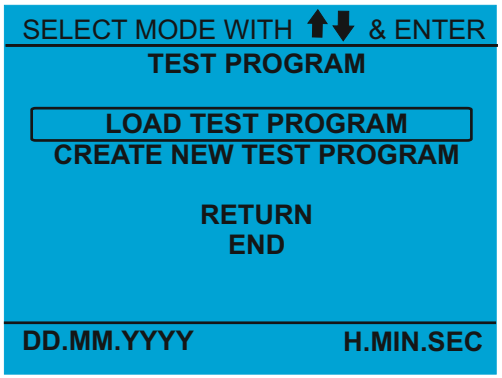
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste folgende Optionen:
  - SET TIME (Trainingszeit voreinstellen)
  - SET DISTANCE (Trainingskilometer voreinstellen)
  - **SET RPM (Zieltrittfrequenz voreinstellen)**
  - HEART RATE ZONE (Herzfrequenzzone voreinstellen)
- Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Mit der PLUS und MINUS-Taste geben Sie Ihre Trainingszeitvorgabe vor und bestätigen diese mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um mit dem Training zu starten.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

9.6. Stufentestprofil

Kurzbeschreibung:
In diesem Programm können Sie ein Stufentestprofil erstellen. Es können die Stufendauer, die Stufenhöhe in Watt, die max. Stufenanzahl erstellt werden. Gespeicherte Stufentest können aufgerufen und abgefahren werden.

Bitte beachten Sie bei aktiver USB-Connect Verbindung zur IKE-PC Software ist ein Stufentest ausschließlich im Wattprogramm über den PC steuerbar.



Möglichkeit1: LOAD TEST PROGRAM (vorhanden Test lade)

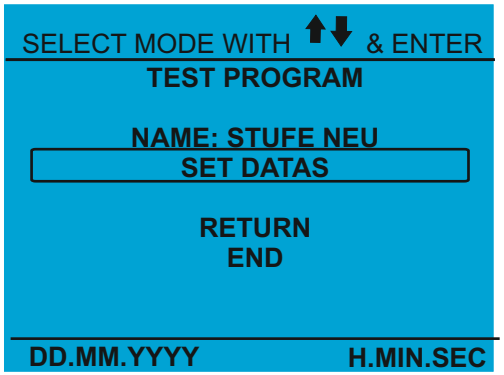
- Wählen Sie mit + und - LOAD TEST PROGRAM um ein bereits von Ihnen erstelltes Stufentestprofil zu laden bestätigen Sie mit ENTER.

Möglichkeit2: CREATE NEW TEST PROGRAM (Test erstellen):

- Wählen Sie mit + und - CREATE NEW TEST PROGRAM um ein neues Stufentestprofil zu Erstellen bestätigen Sie mit ENTER.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

Rechts weiter



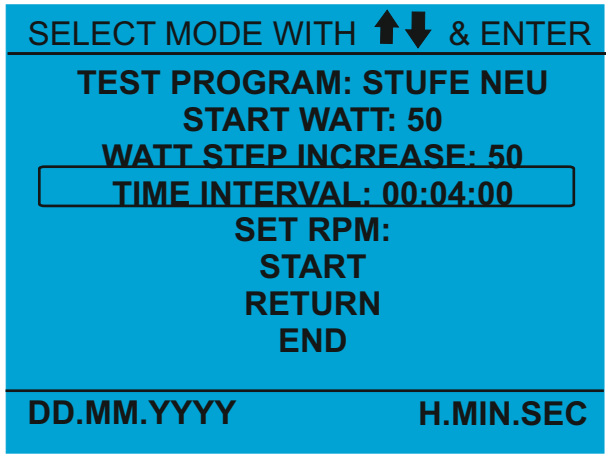
Links unten weiter

Schritt1: Stufenprofil Name vergeben

- Wählen Sie mit + und - NAME und bestätigen Sie mit ENTER.
- Buchstaben und Zahlen werden mit den Tasten + und - ausgewählt und mit ENTER bestätigt.

Durch Drücken der Taste RESET/RETURN beenden Sie die Namenseingabe.

- Wählen Sie mit + und - SET DATAS und bestätigen Sie mit ENTER.



Schritt 2: Stufenprofil erfassen

- Wählen Sie mit + und - START WATT (Ausgangswatt) und bestätigen Sie mit ENTER.
- Zahlen werden mit den Tasten + und - ausgewählt und mit ENTER bestätigt
- Analog gehen Sie für die Vorgabe der Wattstufe (WATT STEP INCREASE), Stufendauer (TIME INTERVAL) vor.
- Wählen Sie mit + und - START und bestätigen Sie mit ENTER um mit dem Programm zu starten.
- Unter LOAD TEST PROGRAM können Sie in Zukunft dieses Programm aufrufen.

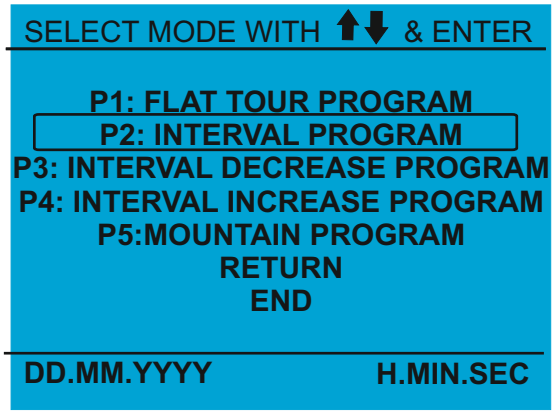
WARNUNG: Es handelt sich um ein Gerät der Genauigkeitsklasse SA und diese Geräte sind nicht für medizinische Zwecke sowie Leistungstests/und Leistungsdiagnostik zugelassen. Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden oder zum Tod führen. Bei Schwindel- oder Schwächegefühl Training sofort beenden! Die Trainingsvorgaben Ihres Arztes sind zu beachten!

9.7. Vorprogrammiete Trainingsprofile

Kurzbeschreibung: Es stehen Ihnen fünf von uns vorprogrammierte wattgesteuerte Trainingsprofile zur Verfügung. Jedes dieser Profile kann in 3 Schwierigkeitsstufen absolviert werden und dauert 32 Minuten. Das Level 1 bewegt sich zwischen 30 und max. 70 Watt, das Level 2 zwischen 60 bis max. 140 Watt und das Level 3 zwischen 120 bis max. 280 Watt.

⚠ Bitte klären Sie unbedingt vorab mit Ihrem Sportarzt ob die angegeben Watt Ihren persönliche Fitnessvoraussetzung entsprechen.

Schritt 1: Programm auswählen:

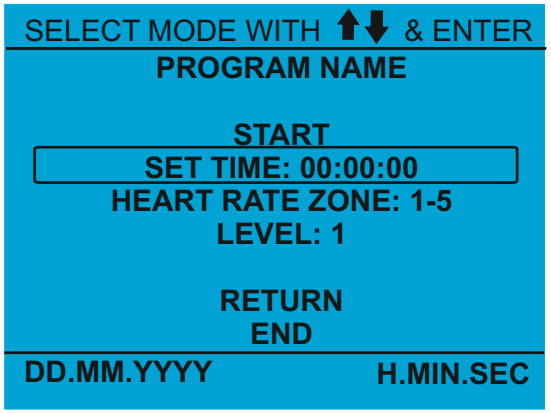


Rechts weiter

- Wählen Sie mit + und - LOAD TEST PROGRAM um eines der fünf zur Verfügung stehenden Programmprofile zu bestätigen Sie mit ENTER.

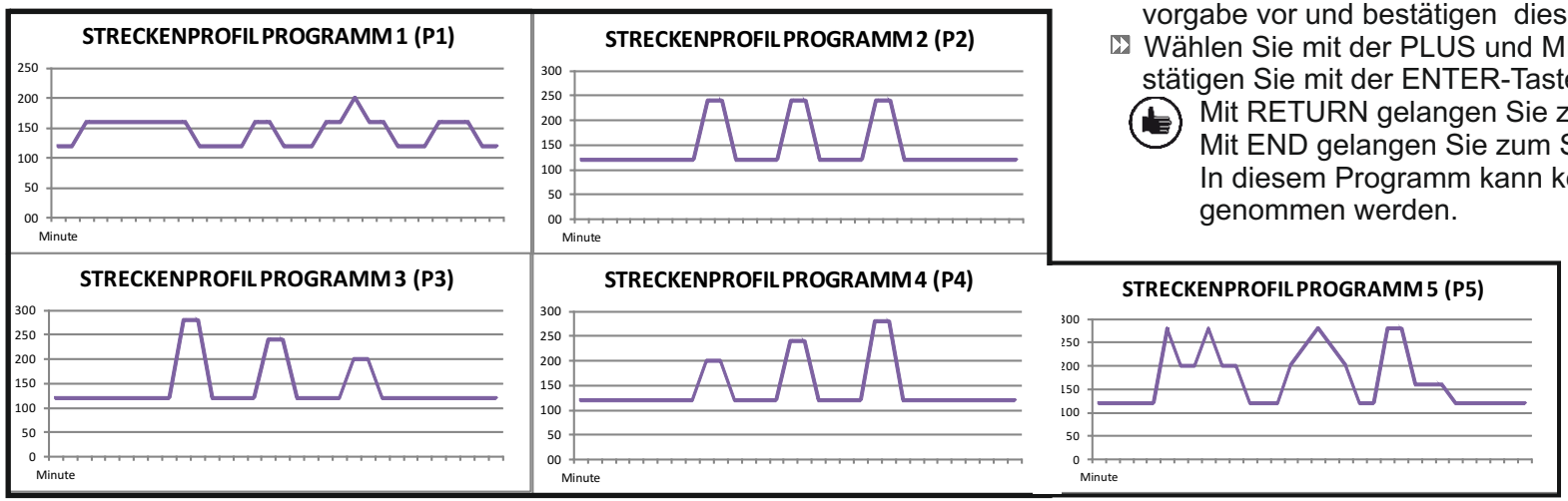
Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.

Schritt2: LEVEL auswählen und evt. Vorgabewerte setzen:



- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste folgende Optionen:
  - SET TIME (Trainingszeit voreinstellen)
  - HEART RATE ZONE (Herzfrequenzzone voreinstellen)
  - **LEVEL (Schwierigkeitsstufe): 1, 2 oder 3**
- Bestätigen Sie mit der ENTER-Taste.
- Mit der PLUS und MINUS-Taste geben Sie Ihre Trainingszeit-vorgabe vor und bestätigen diese mit der ENTER-Taste.
- Wählen Sie mit der PLUS und MINUS-Taste START und bestätigen Sie mit der ENTER-Taste um mit dem Training zu starten.

Mit RETURN gelangen Sie zur Programmübersicht zurück.
Mit END gelangen Sie zum Startmenübildschirm.
In diesem Programm kann keine Rundenzwischenzeit, genommen werden.



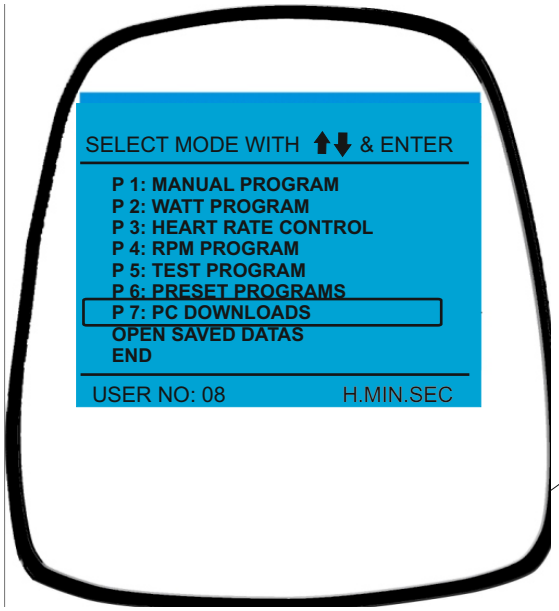
9.8. PC Downloads

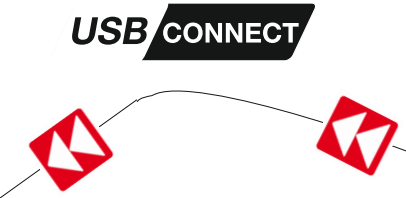
Kurzbeschreibung:
In diesem Programm sind Wattprofile welche von der IKE-PC Software auf das den Ergometercomputer geladen wurden gespeichert. Bitte beachten Sie es steht nur beschränkt Speicherplatz für Wattprofile zur Verfügung.

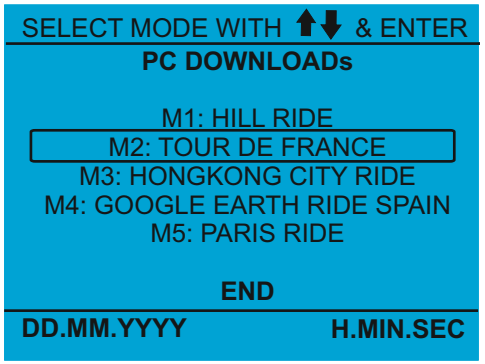
Um ein Wattprofil von der IKE-PC Software zu übertragen müssen Sie sich bei aktiver USB-Kabelverbindung im PC Download Programmmenü befinden.

Schritt1: Speicherplatz wählen

- Wählen Sie mit + und - NAME den gewünschten Speicherplatz M1-M5

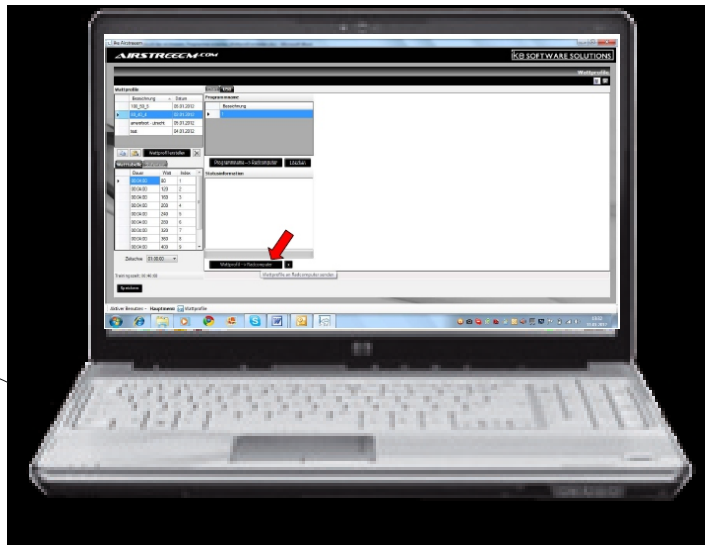






Schritt2: Wattprofil auf Ergometercomputer übertragen

- Folgen Sie den im Ike-Software Benutzerhandbuch im Kapitel 5.5. USB-Übertragung (USB-Connect) angegebenen Schritten.
- Klicken Sie auf Wattprofi-->Radcomputer



KLICK

Schritt3: Übertragenes Wattprofil starten

- Wählen sie mit PLUS und MINUS das gewünschte Programm und starten es durch Drücken von ENTER.

Das Belastungsprofil wird **nicht am Display angezeigt** da nur Ihre aktuelle Watt- und Herzfrequenzkurven aufgezeichnet werden. Der Widerstand wird allerdings wie im übertragenen Wattprofil vorgegeben geregelt.

10. USB CONNECT Datenübertragung

USB CONNECT

ausschließlich
Wattgesteuert

Watt, Herz-,
Trittfrequenz

- Google Earth™-Streckenprofile
- Import von GPS Streckenprofilen
- Individuelle Trainingsprofile/Wattprofile
- Leistungstests (Conconi, Stufentest)

- zur Trainingsauswertung
- Aufzeichen von Watt-, Herzfrequenz- und Trittfrequenzkurven

Steuerung über das Wattprofil und ausschließlich im Wattprogramm und bei aktiver USB-Kabelverbindung während der Trainingseinheit möglich.

Aufzeichnung der Ergometercomputerdaten ausschließlich im Wattprogramm und bei aktiver USB-Kabelverbindung möglich